سوودەکـــانی قەیسی

قەیســـی Apricots بڕێکی زۆری لە ڤیتامیـــن A تێدایە، بـــە تایبەتی کە وشککراوەتەوە. خواردنی سێ دانە قەیسی قەبارە مام ناوەنـــدی نزیکەی 45% ی پێویســـتی ڕۆژانەی ئـــەم ڤیتامینە دابین دەکات. هەروەها قەیســـی بڕێکی باشی لە ڤیتامین C و پۆتاســـیۆم تێدایە، لەگەڵ ئەوەی کە کۆلیستیرۆلی تێدانییە. یەك دانە قەیســـی تەنها 20 کالۆری وزەی تێدایە. قەیسی وشـــککراوە بۆ چارەســـەرکردنی قەبزی ســـوودی لێ وەردەگیرێت. زەیتی تۆی قەســـی بەکاردێت لـــە ئاوێتەکانی جوانکاری و پیشەســـازی سابون و گەلێك لە ئاوێتەکانی پێست. بۆ ئەو کەسانەی کە هەستەوەریان بە خواردنی بە قەیسی هەیە، قەیسی وشـــك بە گازی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد مامەڵـــەی لەگەڵدا دەکرێت وەکو پارێزەری ڕەنگ و کومکردنەوەی ئەگەری هەستەوەری. ناوکە تاڵەکەی قەیسی بڕێك لە مادەی سایانیدی تێدایە، کە مادەیەکی ژەهراوییە، بۆیـــە ئامۆژگاری ناکرێت کە ناوکی قەیسی بخورێت بەتایبەتی لە لایەن منداڵانەوە. قەیســـی قوتووکـــراو، هەمان تامی قەیســـی تازەی هەیە، لەبەر ئەوەی کە تا بە تـــەواوی پێدەگات، تام و ڕەنگی تەواو وەردەگرێت ئینجا قوتووبەند دەکرێت. لـــە ڕووی بەهـــای خۆرکیشـــەوە، ئەوندە جیاوازی نییە لەگەڵ قەیسی تازەدا.

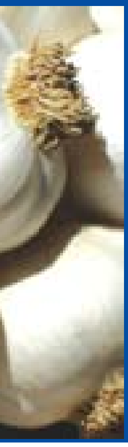
شەربەت یان میوە؟

شـــەربەت بە تام و ڕەنگی پرتەقاڵ، بە تام و ڕەنگـــی لیمۆ، بە تـــام و ڕەنگی هەنار، بە تام و ڕەنگی مۆز.. هتد بە ڕەنگ و شـــێوەی جۆراوجۆرەوە لە هەموو بازاڕێکدا بەدی دەکرێن و لەســـەر زۆربەیان نووســـراوە (سروشـــتی). شـــەربەتەکان پێکهاتوون لە ئاو، شەکر، بۆیەی خۆراکـــی، تام یان چێژی دەســـتکرد، مادەی پاراستنی خۆراك لە بۆگەنبوون (گەشەکردنی میکرۆب) و لە گۆڕانی ڕەنگ و تام. هەروەها هیچ جـــۆرە ڤیتامین یان کانـــزا یان مادەی دژەئۆکسانیان تێدانییە. شـــەکر، دەبێتە هۆی قەڵەوی، بەرزبوونەوەی کۆلیســـتیرۆلی خوێن، هەروەهـــا کلۆربوونی ددانـــەکان. جگە لەمانە هەمـــووی، منداڵ کە فێری زیاد خواردنەوەی شەربەتەکان بێت لەبەر تامی شیرین و خۆش و ڕەنگ و جوانی قووتووەکان، خواردن و خواردنەوە بەســـوودەکان ناخوات بە فشاری دایك و باوك نەبێت، چونکە خۆراکە بەســـوودەکان هەموویان وەکو شەربەتەکان شـــرین و ڕەنگاوڕەنگ نین. میوەکان ســـەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامین و کانزاکان، هەروەها مادە دژەئۆکســـانەکان و ریشـــاڵ و ئاو. بۆ نموونـــە، پرتەقال جگە لە ڤیتامیـــن C، نزیکـــەی 30 مـــادەی زۆر بەسوودی تێدایە. میوەکان ئاوا بخورێن باشترە لەوەی کە بکرێنە شیرە، بۆ هێشتنەوەی ریشاڵ و کەمترین تێکشـــکانی ڤیتامینەکان (چونکە ڤیتامینـــەکان بـــە وردکرن تێکدەشـــکێن). بە هەرحاڵ، بۆ ئەو کەسانەی کە توانای جوینی میوەیان نییە، دەکرێ کە میوە بگوشـــن یان لە (عصارە) بدەن و شیرەکەی بخۆنەوە.

مرۆڤی پێگەیشـــتوو ڕۆژانە پێویستی بە 1000میلیگرام کالســـیۆم هەیە لە تەمەنی 19-50 ساڵییدا. لە ساڵەکانی گەشەکردندا (9-18) پێویستی ڕۆژانە زیاتر دەبێـــت بـــۆ 1300میلیگرام. هەروەها ئافـــرەت لەکاتـــی دووگیانی و شـــیردان‌دا بڕی زیاتری لـــە کانزای کالسیۆم پێویســـتە کە دەگاتە نزیکەی 1200ملگم ڕۆژانە.هەروەها لە تەمەنی 51-70 ساڵیشـــدا 1200ملگـــم لە ڕۆژێکدا. شیر، ماست، پەنیر سەرچاوەی ســـەرەکین بۆ کانزای کالســـیۆم، بۆیە مرۆڤ بە درێژایی تەمەنی ناتوانێ کە

بۆ تـــووشبووانی

لەکاتـــی نۆری شەقەســـەردا، دەرمانی تایبـــەت بەکاردەهێنرێ. بـــۆ ڕێگرتن یان کەمتر دووبارەبوونەی نۆرەکانی شەقەسەریش دەرمانی تایبەت بە تووشبوو دەدرێت، بەڵام هێشـــتا هەندێك هەنـــگاوی دیکە هەیە کە پێویســـتە تووشـــبووانی شەقەسەر پەیڕەوی بکەن بۆ زێتر کۆنترۆڵکردنی شەقەســـەر کە



ســـیر Garlic لەمێژە بە خۆراکێکی پزیشکی ناســـراوە. سەردەمێك بۆ خۆپاراستن لە تاعون بەکارهاتـــووە. هیپۆکرات (باوکی زانستی پزیشکی) هەڵمی سیری بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەی ملی منداڵدان. لە جەنگی جیهانی دووەمدا، سیر لەسەر برین دانراوە کە وەکو دەرمانی دژەژی (دژەمیکرۆب) سوودی لێ وەرگیراوە کە لەو کاتەدا دەرمانی دژەژی زۆر بە زەحمەت دەســـت دەکەوت. لە لێکۆڵینەوەکانەوەکاندا هاتووە کە سیر توانای کپکردنی گـــرێ شـــێرپەنجەییەکانی هەیە،

٢٥٠ = میللیگرام کالسیۆم

دەستبەرداری شیر یان بەرهەمەکانی شیر بێت. یەك پەرداخ شـیر یان یەك پەرداخ ماست نزیکەی 250 ملگم کالسیۆمی تێدایە. پەنیر سـەرچاوەیەکی چرترە بۆ کالسیۆم. زۆربەی شیر و بەرهەمەکانی برێکی زۆری چەوریـان تێدایە، بەڵام لە کارگەکانی ئەلبانددا بە پێی پێویسـت بڕی چەوری شـیر کـەم دەکرێتەوە بە شـێوەی شـیری فول کرێـم(3%)، کەم چەوری (1%) یـان بێ چەوری Skimmed، هەروەهـا بە گوێرەی پەنیر و ماسـتیش، بڕی چەوری کەم و زیاد دەکرێت.

نهێنیەکانی گوێز

گوێز Walnut، هەندێك سەرچاوە دەڵێـن کە بـۆ یەکەم جار لـە ئەڵمانیا و ئەنگلۆسەکسـۆنییەکاندا ناسـراوە. دیارکردنی شـوێنی یەکەمی دار گوێز ئاسـان نییە، بـەڵام ڕۆمانییە کۆنەکان بڕوایـان وایە کە دار گـوێـز لە وڵاتی فارس لە سـەدەی چوارەمی پێش زایین سەرچاوەی گرتووە. گوێز بڕێکی باشی لە پرۆتین تێدایە. بەسوودە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی. هەروەها، گوێز بڕێکی باشـی لە ڤیتامین E تێدایە کە دژەئۆکسـانێکی بەهێزە دژی شێرپەنجە و نەخۆشـی دڵ. هەروەهـا گوێز مادە چەورییەکـی تێدایە بە ناوی ئیسـترۆل Estrol کە کۆلیسـتیرۆلی خراپ لە خوێندا بە ڕێژەیەکی بـاش دادەبەزێنێت و ئازاری گرفتەکانـی جومگەش کەم دەکاتەوە. ئەوانەی کە نەخۆشـی دڵ و نەخشی شەکرە و نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، دەتوانن و باشترە کە ڕۆژانـە بەقەد لەپی دەسـت گوێز بخۆن.

شـەقەسـەر

زۆر جار ژیان هەراسان دەکات.

- زیـاد مەخۆ، خـۆراك زیاتر نەبێ لە بەرگەگرتنـی کۆئەندامی هەرس، ژەمەکان لەکاتی خۆیدا بخۆ.
- کات بۆ نووستنت ڕێك بخە.
- هـەوای پـاك، تەهویـە لـە ماڵدا (ڤێنتیلەیشن Ventilation) گرنگن.
- شووشـتنی دەموچاو و سەر بە ئاوی سـارد، با قژ بەخۆی وشـك بێتەوە نەك بە شیسوار.
- پاش گەرماوی گەرم، ئاوێکی سـارد بەخۆت دابکە.
- جگـە لە دەرمان، کیسـی پڕ لە بەفر لەسەر ملدا بنێ بۆ لابردن نۆرەی ئازار.

سیر خۆراکێکی پزیشکییە

هەروەها دژەئۆکسـانێکی بەهێزیشە کە سوود بـە کۆئەندامی دڵ و سـووڕان دەگەیەنێت. هەروەها سـیر ڕێگەدەگرێت لە کۆبوونەوەی خوێنـی مەییو لەنـاو بۆریە خوێنیەکاندا و ئاسـتی کۆلیسـتیرۆلی خراپ(LDL) دادەبەزێنێت، واتە دەتپارێزێت لە نەخۆشی دڵ. هەر دانەیەك سـیر تەنهـا 4 کالۆری وزەی تێدایە. بۆچی سـیر ئـەم بۆنەی هەیە؟ کە خانەکانی سـیر دەکرێنەوە بـە چەقۆ یان بە هارپـین، ئەنزیمـی ئەلیێنێز Allinaise دەردەدەنە دەرووپشت. ئەم ئەنزیمە مۆلیکیولی ئەلیسـین Allicin پەیدادەکات کە مادەی گۆگردی(سولفەر Sulfur) تێدایە کە ئەم بۆنە تایبەتەی سـیر دەدات. پاش خواردنی سیر، ئەم مۆلیکیولە گۆگردیانە هەڵدەمژرێنە ناو خوێن و سـییەکان، لەوێشـەوە بۆنەکەی لەگەڵ هەناسـەدانەوەدا دێتـە دەرەوە. زۆر جاریش بۆنی لەش بە گشـتی دەبێتە بۆنی سـیر، بە تایبەتی ئەگەر بڕێکی زیادی سیر بخورێت. بـە هەرحاڵ خواردنـی بەقدونس (مەعدەنوس Parsley) بۆنی سـیر کەم دەکاتەوە بۆ دوورویەر.

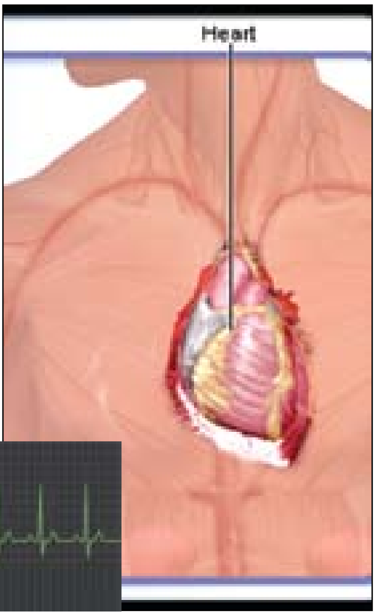
جگەرەکێش ڤیتامینی زیاتری دەوێ

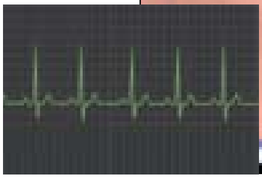
نیکۆتین و مادە ژەهراوییەکانی تری ناو دوکەڵچی جگەرە کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر کرداری دەربازبوونی لەش لە مادە پاشەڕۆ زیانبەخشەکاندا D- toxification. هەروەها جگەرە دەبێتە ئەگەری تێکدانی خانەکان، کە ئەمەش ئەگەری تووشبوون زیاد دەکات بە: شێرپەنجە، زیادبوونی ئاستی کۆلیستیرۆل، نەخۆشی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە، لاوازبوونی ئێسك. جگەرەکێشان هەڵمژینی گەلێك ڤیتامین و کانزای گرنگ بۆ لەش لە دەزگای هەرسدا کەم دەکاتەوە. جگەرەکێشان دەبێتە هۆی ونکردنی یان تێکشکانی ڤیتامینC، ئەم ڤیتامینە دژەئۆکسێنە رۆڵی زۆری هەیە لە خۆپاراستن لە چەندین نەخۆشیدا، مرۆڤێکی جگەرەنەکێش تەنها 50- 80 میللیگرامی لەم ڤیتامینە پێویستە لە رۆژێك، کەچی کەسێکی جگەرەکێش رۆژانە پێویستی بە 2000 ملگم لەم ڤیتامینەوە دەبێت لە رێگای زیاد خواردنی سەوز و میوە و هەندێك جاریش بە شێوەی دەرمان، بەڵام هێشتا هەر لەشی پارێزراو نابێت لە زیانە گەورەکانی جگەرەکێشان.

دڵەکوتێ نەخۆشییە؟

دڵەکوتێ یان زیادبوونی ترپەکانی دڵ Tachycardia واتە کە لێدانەکانی دڵ زیاتر بن لە ژمارەی ئاسایی لەکاتی نووستن یان لەکاتی ئیسراحەتدا. ژمارەی ئاسایی ترپەکانی دڵ لە یەك خولەکدا بە پێی تەمەن دەگۆڕێن. بۆ نموونە ژمارەی ئاسایی ترپەکانی دڵ لە تەمەنی 1-2 ساڵیدا نابێ پتر بن لە 151ترپە لە یەك خولەکدا.

هەروەها لە تەمەنی 5-7 ساڵیدا 133 ترپە لە یەك خولەکدا. لە تەمەنی 8-11 ساڵیدا 130 ترپە لە یەك خولەکدا، لە تەمەنی 12- 15 ساڵیدا 119 ترپە لی یەك خولەکدا و لە تەمەنی 15 ساڵی بەسەرەوە نابێ ترپەکانی دڵ زێتر بن لە 100 ترپە لە یەك خولەکدا. لەکاتی خێرابوونی لێدانەکاندا، دڵ کەمتر پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ بەشەکانی لەش و



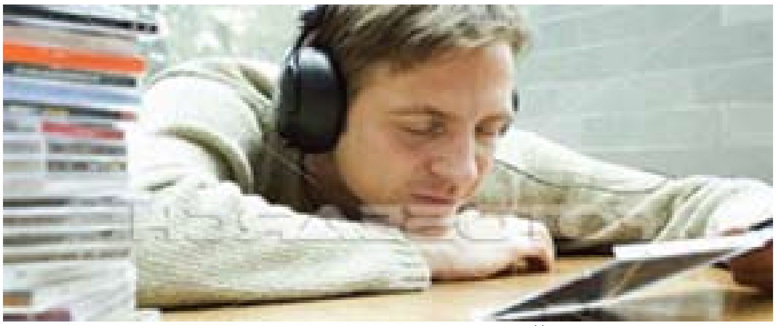


بۆ خودی ماسولکەی دڵیشەوە. هەروەها لە ئەنجامی زیادبوونی لێدانەکانی دڵدا، پێویستی ماسولکەی دڵ بە ئۆکسجین زیاتر دەبێت کە ئەمەش هەندێك جار دەبێتە ئەگەری نۆرەیەکی دڵ Heart Attack ئەگەر بەردەوام بێت.

باوترین هۆکارەکانی دڵەکوتێ بریتین لە: دابەزینی پەستانی خوێن لەبەر سکچوون یان رشانەوەیەکی زۆر، تا (بەرزبوونەوەی یەك پلەی سەدی 10 ترپە زیاد دەکات)، هەوکردنەکان بە گشتی، ترس و تۆقین لەبەر زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا، دورمانە هۆشبەرەکان وەکو کۆکائین و ئەمفیتامینەکان Amphetamines، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی.

چۆن واز لە خواردنەوە دەهێنیت؟

ئەگەر راهاتوو بیت یان راهاتووش نەبیت لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول، دەتوانیت هەر ئەمرۆ چەند هەنگاوێك بگریتە بەر بۆ وازهێنان لە خواردنەوە. لەوانەیە یەکەم هەنگاوت بینینی دکتۆر بێت، یان بە وەرەی بەهێز دیارکردنی بەروارێك بۆ وازهێنان. هەندێك کەس دەتوانن وازی لێ بێنن، بەڵام هەندێکی تر پێویستیان بە یارمەتی پزیشکییەوە دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی وازهێنان. ئەگەر هەست دەکەیت کە راهاتوویت لەسەر ئەلکهول یان ناتوانیت کە ژیانی رۆژانەت بەبێ خواردنەوە بەسەر بەریت، دەبێ ئاگاداری دکتۆر بکەیتەوە چونکە لەوانەیە کە بۆ وازهێنان لە ئەلکهول پێویستیت بە چاودێری پزیشکی بێت. لەوانەیە دکتۆر هەندێك دەرمانت بداتێ بۆ وازهێنان بە سەلامەتی، لەوانەشە کە پاشان پێویستیت بە دەرمانی دیکە هەبێت. بەهەرحاڵ، وازهێنان لە خواردنەوە لەژێر چاودێری دکتۆر سەلامەتترە. ئەمەت هەمیشە لەیاد بێت کە بە وازهێنان لە خواردنەوەی ئەلکهول، ئەگەری گرفتە تەندروستییەکانت کەم دەکەیتەوە لە سەروویانەوە مۆمبوونی جگەر Liver Cirrhosis کە هۆکارێکە بۆ مردنی راخاتووان لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول.



مۆسیقا چارەسەرە

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە کاردانەوەی مێشك بۆ مۆسیقا وەکو کاردانەوەی مێشکە بۆ دەرمان. لەوانەیە کە مۆسیقا گەلێك لە فرمانەکانی لەش ڕێکبخات، کارامەیی جوولەی ماسولکەکان باشتربکات، هزر و بیر باشتر بکات، هەتا زیرەکیش پێش بخات. هەروەها مۆسیقا، هەستکردن بە ئازار سووك دەکات. هزر و جوولەی تووشبووان بە نەخۆشی پارکینسۆن باشتر دەکات. ئازار کەم دەکاتەوە لە پێش و لە پاش نەشتەرگەردا. پەستی سووك دەکات. پەستانی خوێن نزم دەکاتەوە. خەمۆکی ئاسانتر دەکات. هانی سەرنجدان و تەرکیز و داهێنان دەدات. هەروەها مۆسیقا توانای چاکبوونەوەی برینەکان باشتر دەکات. کام جۆری مۆسیقا؟ کلاسیکی، پۆپ، چاز، ڕۆك، سۆفت، دەهۆڵی، فۆلکلۆر. بۆ هەر کەسێك ئەو مۆسیقایە کاریگەری پتر دەبێت کە کام بیرەوەری لەگەڵدایە و چ هەستێکی پێ دەبەخشێت و بە کام مۆسیقا ئاشنایەتی زیاتری هەیە، هەروەها چێژی مۆسیقایەکە بۆ خودی ئەو کەسە چۆنە. کەواتە لێرەدا هەڵبژاردنی جۆری مۆسیقا شتێکی زۆر کەسیی و تایبەتە بە هەر مرۆڤێك. ستراتیژیەتی گوێگرتن لە مۆسیقا: لەو کاتەی کە گوێ لە پارچە مۆسیقایەك دەگریت، هەندێك مەشقی بەدەنی بکە، با مۆسیقا بتجوولێنێت. هەناسەی قووڵ وەربگرە، لەگەڵ هەر برگەیەکی مۆسیقیدا جوولەی نوێ ئەنجام بدە، لە کۆتایی گوێگرتندا پشوویەکی هێمنانە بدە. بۆ خەوزڕان لەگەڵ نزیکبوونەوەی کاتی نووستن گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن و سۆفت بگرە، لەسەر جێگاش هێشتا بەردەوام بە لە گوێگرتن، ئینجا بە نەرمی پاڵکەوە سەر یاتاغەکەت و هەناسەی قووڵ هەڵکێشە، هەر ئەوەندە دەزانیت کە دەچێتە خەوێکی خۆش و ئارامەوە.

کەمی ئاسن

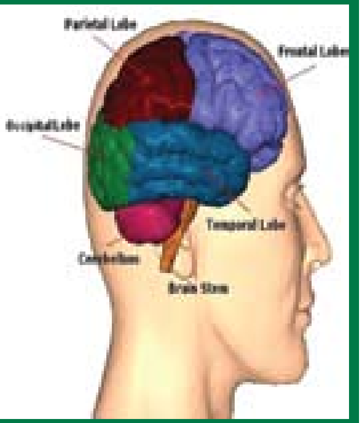
کەمبوونی کانزای ئاسن لە لەشدا، باوترین کێشەی خۆراکییە کە دەبێتە ئەگەری کەم خوێنی. کەمی ئاسنی خەزنکراو لە لەشدا لەبەر کەمی ئاسن لە خۆراکی ڕۆژانەدا وادەکات کە لەناو مۆخی ئێسکدا (کە خڕۆکە سوورەکان لەوێدا دروست دەبن) گرفت لە دروستبوونی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆکە سوورەکاندا ڕوو بدات، دەرەنجام خڕۆکەی کەم هیمۆگلۆبینی کەم ڕەنگ (کاڵتر) دروست ببن، کە ئەمەش کاریگەرییەکی نێگەتیڤانە دەکاتە سەر بڕی ئۆکسجین کە دەگوازرێتەوە بۆ هەموو خانە و شانە و ئەندامەکانی لەش. کەمی گازی ئۆکسجین کاریگەری سلبی دەکاتە سەر فرمانی ئەندامەکان. کەم خوێنی لەبەر کەمی ئاسن مەسەلەیەکی گرنگە چونکە:

- دەبێتە ئەگەری دواخستنی فرمانی جوولەی ئاسایی و دواخستنی فرمان و چالاکییەکانی مێشك لە منداڵدا.
- لەکاتی دووگیانیدا، ئەم کەم خوێنییە ئەگەری منداڵبوونی پێشوەخت (ناکام -pr term) زیاد دەکات. منداڵی بچووك و پێش تەواوکردنی ماوەی تەواو لەناو منداڵداندا، زیاتر ڕووبەڕووی گرفتە تەندروستییەکان دەبنەوە کە لەوانەیە دوچاری مردنیش ببنەوە.
- لە پێگەیشتووە تووشبووەکاندا، سەرەڕای نیشانە گشتییەکانی کەم خوێنی وەکو ڕەنگ زەردی، کەمی ئارەزووی خواردن و قژهەڵوەرین، دەبێتە هۆی زوومانددووبوون کە توانای چالاکی فیزیکی جەستەیی کەم دەکاتەوە. لە هەرزەکارەکاندا کەمی ئاسن لەوانەیە ببێتە ئەگەری گرفت لە چالاکییەکانی مێشك بە شێوەی لەبیرکردن.

Iron Deficiency Anemia

مێشک بە ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز کاردەکات

یەکەمین و گرنگترین توخم بۆ مانەوەی خانەکانی مێشك و ئەنجامدانی فرمانەکانیان گازی ئۆکسجینە،خانەکانی مێشك یەکجار هەستیارن بۆ گازی ئۆکسجین، ئەگەر بۆ ماوەی چوار تا پێنج خولەك ئۆکسجینیان لێ ببڕێت خانەکانی مێشك دەمرن و مرۆڤ دەمرێت. جگە لەمە، ئەگەر گازی ئۆکسجین لەبەر هەر هۆیەك کەمتر بگاتە هەندێك خانەکانی مێشك، ئەوسا دەبێتە ئەگەری گرفتێکی گەورە لە کۆئەندامی دەماردا کە چاکبوونەوەی بە هیچ شێوەیەك بۆ نییە، واتە هەندێك خانە



دەمرن یان دوچاری گرفتی هەمیشەیی دەبنەوە. بۆ نموونە ئەوەی بەدی دەکرێ لە نەخۆشی ئیفلیجی مێشك CP کە لە منداڵاندا ڕوودەدات بریتییە لە کەمبوونی گازی ئۆکسجین لەکاتی منداڵبوون یان ڕاستەوخۆ لە ماوەی چەند خولەکێکی پاش منداڵبووندا کە ئەم گرفتە گەورەیە دەنێتەوە. سووتەمەنی یان وزەی سەرەکی بۆ خانەکانی مێشك شەکری گلوکۆزە Glucoseکە سادەترین جۆری شەکرەکانە. کەمیوونەوەی یان نزمبوونی ئاستی شەکری خوێن تا ڕادەیەکی دیاریکراو دەبێتە ئەگەری شێوان لە فرمانەکانی مێشکدا، بەڵام خۆشبەختانە ئەم گۆڕانانە بە شێوەیەکی کاتی ڕوودەدەن و نابنە ئەگەری مردنی خانەکان یان گرفتێکی هەمیشەیی لە خانەکانی مێشکدا.